

Los grupos de crecimiento: un camino hacia la autorrealización

Gabriela Sierra y Lourdes Quiroz*



En la base de los grupos de crecimiento está la idea de Carl Rogers de que cada persona es poseedora de grandes recursos que le permiten comprenderse y desarrollarse, siempre y cuando encuentre un ambiente adecuado para autoexplorarse y manifestarse. Esta idea está íntimamente vinculada con el potencial natural de la persona, y descansa en la valoración, el respeto y la confianza en su capacidad innata de llegar a la máxima actualización de sus recursos y potencialidades.

En los grupos de crecimiento se pone énfasis en la persona y en la relación interpersonal que se establece tanto con el facilitador como con el grupo. Cada persona tiene en sus manos su proceso de crecimiento, la elección de su itinerario, del lenguaje y de sus decisiones; es su experiencia interna la que dicta el paso y la dirección del proceso.

Un grupo de crecimiento se puede describir en estos términos: el grupo está formado por personas de diferentes edades, sexos y profesiones, quienes se centran en el esfuerzo de buscar una comunicación más personal y auténtica como resultado de una búsqueda sincera en su interioridad.

El grupo carece, a primera vista, de dirección y estructura: hay silencios, tensiones, personas que hablan y que escuchan, que lloran y ríen juntas, que están inmersas en un ambiente que las impulsa a escuchar y compartir. Es una situación fluida que se propicia por el mismo grupo, y de una manera especial por el facilitador, quien con su presencia y actitud favorece la creación de un clima de confianza, aceptación y autoexploración que promueve las relaciones interpersonales más comunicadoras, sinceras y auténticas y que reflejan la esencia de los grupos de crecimiento.

Este artículo quiere profundizar en el conocimiento de las acciones facilitadoras de los procesos de crecimiento. Los ejemplos que se presentan son

producto del trabajo realizado durante dos años con un grupo de crecimiento.

Si se usa una metáfora se puede decir que los grupos de crecimiento son como un árbol que creció en un valle y que da sombra gracias a la buena tierra que recibió de los cuatro puntos cardinales: la filosofía, el psicoanálisis, la psicología social y la psicología humanista.

La filosofía existencialista: exploración del ser humano

Los grupos de crecimiento se sustentan en la filosofía existencialista,¹ que tiene como método la fenomenología.² En estos grupos, cada persona se esfuerza por aclarar su mundo subjetivo, a través del cual percibe la realidad, mientras que sus compañeros se esfuerzan en comprenderla.

La realidad está mediada por la percepción personal, con todos los condicionamientos sociales a los que está sometida cada persona. Por lo tanto, no se puede juzgar sino expresar, comparar y evaluar las diferentes percepciones subjetivas. En el trabajo con grupos de crecimiento, la empatía, los sentimientos, la aprehensión intuitiva y afectiva del valor del otro son elementos que ayudan a la comprensión y al crecimiento de las personas.³

El psicoanálisis y la comprensión de la conducta del hombre

Los grupos de crecimiento tienen una profunda base psicológica. Se invita a los participantes a rastrear dentro de sí mismos; a que se "den cuenta"

* Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano y profesora del Diplomado en Desarrollo Humano del ITESO, respectivamente.



(*insight*) y puedan interiorizar sus descubrimientos, a que traigan del pasado lo que les ayude a comprender y a vivir el presente.

Freud, al ser pilar básico, esencial, de la psicología profunda, aporta conocimientos fundamentales para los grupos de crecimiento. Freud propone el psicoanálisis para profundizar en la comprensión de la conducta del hombre. El psicoanálisis se dirige hacia dentro para hacer accesible el mundo interior del hombre; busca hacia atrás los orígenes ontogénicos de la mente y sus trastornos; presiona hacia abajo para que surjan las tendencias instintivas que el hombre había olvidado al reprimirlas en su infancia; el hombre, por el psicoanálisis, se orienta hacia la comunidad y el amor desde el centro de sí mismo, reconoce con una nueva visión sus potencialidades y avanza desde el inconsciente hacia una mayor conciencia.

Los grupos de crecimiento no son psicoanalíticos, aunque sí utilizan conceptos y contenidos psicológicos elaborados por Freud y sus seguidores. Los grupos de crecimiento tratan con personas "normales"; confían, como los psicoanalistas, en la comunicación y en la interrelación, y se preocupan por crear un ambiente de aceptación que facilite traer al consciente recuerdos de la infancia, presiones, represiones, instintos y experiencias para

reconocer las conductas y valores introyectados, lo cual libera potencialidades y deseos de experimentar formas alternativas de relación.

La mayoría de los pioneros en la formación y estudio de los grupos de crecimiento tuvieron una formación psicoanalítica que popularizaron y modificaron al hacerla accesible a un mayor número de personas.⁴

Las aportaciones de la psicología social

Los grupos de crecimiento prestan especial atención al proceso y a la interacción de las personas entre sí. Se habla, se estudia y se reflexiona sobre el grado de interacción de las personas en el grupo, del nivel de pertenencia, de las normas, de los diferentes roles que se desempeñan. Estos aspectos, más relacionados con la dinámica de los grupos, se enlazan con la problemática de la psicología social, sobre todo desde cinco puntos de interés común: los comportamientos psicológicos y las condiciones sociales; la personalidad desde el punto de vista psicosocial; la interacción entre personas; la relación individuo y cultura, y el comportamiento de los grupos.

José Levi Moreno (1892-1974) fue un pionero de los grupos de crecimiento. Su primer grupo de psicoterapia lo formó con prostitutas vienesas, en el que una vez establecida la confianza, las mujeres descubrieron que Moreno no las juzgaba, que se contentaba con escucharlas y sugerir una solución al problema planteado sin el menor indicio de moralismo. Vieron que las consideraba como personas con pleno derecho, como iguales. Para Moreno es central el pensamiento de Martin Buber, que describe el encuentro como una especie de fusión, de empatía total entre los miembros del grupo: "yo me acercaré a ti y me apropiaré de tus ojos, y tú tomarás los míos para ponerlos en lugar de los tuyos, y yo veré por tus ojos y tú verás por los míos".

A Kurt Lewin (1890-1947), otro precursor de los grupos de crecimiento, se le considera figura importante en el desarrollo de la historia y de la problemática de los grupos. Su preocupación central fue elaborar una psicología de grupos que fuera a la vez articulada y definida en relación constante con el medio social en que se forman, integran o desintegran los grupos. Los problemas fundamentales que Lewin intenta dilucidar son: la estructura del grupo, su dinámica profunda, el clima del grupo y el tipo de liderazgo necesario que permita a un grupo humano acceder a la autenticidad en sus relaciones personales e intergrupales.

Lewin descubre la importancia del "aquí y ahora" y de la retroalimentación. Resalta también la importancia de la comunicación para la integración personal y grupal; para entablar un diálogo abierto y objetivo que permita la cercanía entre dos o más personas, y para aprender de uno mismo mediante la reflexión que el contacto con el otro proporciona.

La psicología humanista y los grupos de crecimiento⁵

En los grupos de crecimiento se cree y se tiene confianza en el hombre; se le considera el agente activo de su propio desarrollo, con capacidad de búsqueda y de compromiso; se le reconoce la fuerza interior que lo impulsa hacia la autorrealización, los valores y la trascendencia.

Los grupos de crecimiento tienen un amplio contexto dentro de la psicología humanista existencial, que reconoce al hombre valioso y agente de su propia evaluación; reconoce que el valor de vivir se encuentra en el proceso de la vida y no en las metas por alcanzar; se interesa por el ser humano subjetivo y cree en él como agente de su propia vida. Esta psicología expresa como principios esenciales que el hombre sano ama la vida; que el hombre es más que la suma de sus partes; que la búsqueda de valores, de la libertad, de la trascendencia y de la coherencia es esencialmente humana; que el hombre tiene en sí mismo la fuerza motivacional que lo impulsa a cambiar; que la necesidad básica del hombre es la autorrealización; que la conciencia del hombre crece en la medida en que crece su relación con la sociedad; que el amor es una de las características de la naturaleza plenamente desarrollada del hombre, quien tiene capacidad para el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento.⁶

El hombre y su posibilidad de autorrealización y crecimiento

Aquí se presentan algunas preguntas que intentan orientar el trabajo con grupos de crecimiento así como ejemplos de algunas experiencias.

¿Es innato crecer?

La historia del universo parece obedecer a una orientación interior, a una ascensión gradual con dirección determinada e irreversible. Hay estudios que muestran como la estructura interna de los organismos va creciendo en complejidad hasta que en el hombre aparece la conciencia.

La conciencia humana, universal, rica, unitaria, compleja y reflexiva, centro de la dimensión espiritual, ofrece al hombre la posibilidad inmensa de transformación y crecimiento que, la mayoría de las veces, es fruto de decisiones rasgantes y dolorosas; proceso en ocasiones violento donde el hombre se enfrenta y conoce el mal y su propia debilidad y vulnerabilidad. A lo largo de la historia del hombre, y al revisar la propia historia personal, es posible observar las diferentes maneras que el hombre ha encontrado para comprender y dar respuesta a los dilemas sobre la vida y la muerte, el espíritu y la trascendencia, el bien y el mal, el desarrollo de la sensibilidad y la inteligencia. El hombre se enfrenta a sí mismo ante la exigencia de ser fiel a la evolución personal, social y cósmica, junto con los altibajos, los impulsos, los desasosiegos, la vivencia de la incertidumbre ante sí mismo y ante el futuro.

En la tarea de crecer, el hombre no depende sólo de sí mismo, depende también de los otros, de las decisiones compartidas, de la libertad personal en respeto y armonía con las libertades de los otros de su compromiso personal y social de hacer de sus habilidades, inteligencia y sentimientos una expresión de su búsqueda y desarrollo. Lograr



esta conciencia y libertad solidaria es un proceso arduo y complicado que pone en pugna los valores individuales contra los valores sociales, las decisiones frente a la vida y a la muerte y sus consecuencias.

¿Cómo se da el crecimiento?

El crecimiento se da mediante un proceso de avance hacia el progreso personal y social, cualitativo y duradero.

El hombre es un proceso. Desde el comienzo, su vida es una compleja relación entre su desarrollo interno (cognoscitivo, afectivo, espiritual y trascendente) y los estímulos del entorno. No hay etapa de crecimiento que no suponga ni exprese la capacidad individual para relacionar el propio espacio vital con el de otras personas e instituciones.

Para esta relación individuo-sociedad, el ser humano necesita coherencia, individualidad e identidad; necesita ser él mismo, ser aceptable y aceptado e ir llegando a ser lo que puede llegar a ser. Relación y proceso que expone al hombre al dolor y a la tensión, a la crisis, que le ayudan a autodescubrirse al reconocer su mundo interior, su vocación, su llamada interna que lo enfrenta a su historia personal y social.

Estas crisis (dolor-aceptación-esperanza) son el medio a través del cual cada persona puede acercarse a su misterio, a lo que es y a lo que va siendo. Los procesos de crecimiento biológico, físico y social son parte del mismo proceso unificado y continuo de la vida que permite al hombre organizar y organizarse en el tiempo, en el espacio, y buscar su verdad personal y social.

Para la continuidad en estos procesos, el crecimiento firme y flexible de la conciencia reflexiva es esencial, ya que permite el ajuste personal interno-externo para dar y recibir, para cerrarse y abrirse, para ampliar la percepción, sensibilidad y responsabilidad que dan paso a la certeza de la existencia del otro y a la realización de acciones socialmente significativas.

El crecimiento a través del desarrollo de las potencialidades implica, entonces, encontrarse consigo mismo y con el otro (los otros); implica aceptación y reconciliación entre las personas y las circunstancias para obtener de ellas la fuerza, la ocasión y el sentido de crecer.

¿Crecer en relación a qué?

Crecer en relación a valores, a la creatividad, a la autorrealización.

Los valores. El crecimiento integral abarca el aspecto intelectual, afectivo, espiritual-trascendente y de significados. El crecimiento se da cuando se libera la energía que detiene un proceso. Cuando una persona espera descubrir intencionalmente lo que realmente quiere elegir necesita darse cuenta de quién y cómo es, ya que los valores y significados sólo se pueden concebir y encontrar en íntima conexión con la persona misma. Para que una persona descubra quién y cómo es requiere de un proceso que pide autoaceptación (sin "deber ser"); que pide contacto con la realidad y con el ideal al que se tiende; que pide desvelamiento del valor y de su relación con el significado de la vida y con el fin último que se pretende; también pide capacidad para escuchar y dejarse guiar, para ser receptivo del otro y de lo que ofrece la vida. Es un proceso que ayuda a descubrir el ser orgánico. Sin embargo, este proceso se logra solamente cuando los significados y valores personales se relacionan entre sí y con los de otros, cuando se confrontan con el mundo externo sin temor a corregir y a cambiar. Este proceso implica elecciones conflictivas, que no siempre son las más adecuadas, pero a través de las cuales el ser humano aprende a confiar y a utilizar la sabiduría de su organismo completo.

La autorrealización. La realización personal se relaciona con los valores que involucran y comprometen al hombre con algo más allá de él mismo y con las necesidades del espíritu. Significa aprehender la vida como un proceso continuo de elección; implica atreverse a escucharse a sí mismo, a descubrirse como realmente se es; atreverse a confiar en los valores y posibilidades de uno mismo, de los demás y de la historia; atreverse a comprenderse a sí mismo y a los otros con un enfoque de eternidad, de lo eterno y sagrado que late en el corazón de cada hombre.

Todo esto supone que existe un yo para autorrealizarse, un yo a quien se le debe permitir que se exprese, aunque esto sea doloroso, facilitando la exploración y el contacto con la historia personal y de los otros de la manera más íntegramente posible. La frase evangélica "la verdad los hará libres" tiene así un profundo significado, ya que conocer y comprender lo más a fondo posible la experiencia personal y de los demás es la forma como se puede sanar, conocer la potencialidad y realidad del propio yo, descubrir la naturaleza, alcanzar el crecimiento, el discernimiento, la verdad.

La creatividad. Para que el crecimiento sea ascendente es necesario que sea creativo, y para que

haya creatividad es necesaria la libertad. Un elemento indispensable para aumentar la conciencia personal es la intención y el propósito que cada uno tenga para conducir su proceso, y el modo de conocer, revisar y dirigir la intención es profundizando en la experiencia personal: entender, comprender y aprender de la experiencia transformándola en un medio para crecer; desprenderse de ella con libertad para dejar ir el pasado, para descubrir el valor y el significado de cada persona, de cada vivencia y así encontrar las fuerzas para continuar y renovar el proyecto-proceso personal. Para crecer se necesita la capacidad de vivir en cambio permanente, de descubrir este cambio en los otros y enfrentar con confianza, fuerza y valor esta necesidad de crecer y renovarse. El hombre está llamado, por su misma esencia, al crecimiento, y el ámbito donde esto sucede es en el de la conciencia. El crecimiento se manifiesta a través de la elección de valores trascendentes que dan dirección a la autorrealización, que sólo se puede vivir a través del compromiso explícito con el crecimiento (conciencia, valores, realización) de los demás.

El grupo de crecimiento y los cambios personales

Una de las propuestas más importantes de Rogers es la que les hace a los facilitadores de grupos de crecimiento: lograr un clima tal para que el grupo se reconozca, exprese y use su propio potencial.

Este clima tiene como elementos básicos la aceptación, el respeto, el afecto, la congruencia, la empatía y la confianza; es un clima que se va construyendo, y a la vez que la persona aprende a dar ayuda, la recibe, y así equilibra su independencia con la dependencia de los demás. Sin embargo, en este proceso aparecen conflictos y tensiones al mismo tiempo que afecto y confianza. Parece que los miembros del grupo tuvieran que pasar por periodos violentos y difíciles a fin de establecer su confianza y seguridad. La interacción cambia a medida que avanzan las sesiones. Los miembros del grupo desarrollan su potencialidad facilitadora, aumentan su capacidad de comprensión y aceptación y disminuye su tendencia a interpretar, evaluar y criticar. Al madurar la persona en su autoexploración y ensayo de conductas nuevas, puede responder a los sentimientos y conflictos propios y de los otros con menos protección y de una manera que facilite la exploración en los demás.

Rogers formuló 15 etapas por las que atraviesa este proceso de crecimiento, etapas que no son

sucesivas ni ordenadas porque cada grupo tiene su propia historia y porque se viven de diferente manera, aunque son fácilmente reconocibles. Estas etapas se pueden resumir de la siguiente manera:

- Establecer contacto. Se dan rodeos o contactos superficiales, la ansiedad se expresa a través de preguntas confusas sobre el propósito de los grupos; se habla más fácil del pasado y no se habla en primera persona.
- Se prueba la libertad y la confianza del grupo. Se pueden expresar sentimientos negativos y empieza la expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.
- Se desarrolla en el grupo la capacidad de aliviar el dolor ajeno. Se ofrece el calor y la comprensión necesarios para que la persona pueda autoaceptarse y así comenzar a cambiar.
- Se rompen fachadas: se inicia el encuentro profundo. Se experimenta cada vez más la comprensión, se acepta la retroalimentación y la confrontación. El tono del grupo es cada vez más cálido, libre y acompañante.
- El encuentro básico. Hay expresión de sentimientos, dentro y fuera del grupo, que favorecen el acercamiento íntimo y directo. El grupo crece en autenticidad y en capacidad para brindar apoyo.
- El cambio de conducta, cada vez más congruente con el interior de la persona. Con las modificaciones internas cambian en la persona su conducta y sus expresiones; se manifiesta una asombrosa capacidad para brindar apoyo y compañía ya que crece la conciencia de formar parte de un grupo.

A lo largo de este proceso las personas se comprometen cada vez más con su crecimiento y con la calidad de sus relaciones interpersonales y grupales, y van viviendo logros que facilitan la profundización en este compromiso, por ejemplo:⁷

- Mayor conciencia corporal: se aprende a escuchar al propio cuerpo a través del reconocimiento de las sensaciones; cada persona se hace consciente de sus sentimientos y necesidades.
- Facilitadora (F). ¿Puedes darte cuenta de tu respiración?
- Persona X (PX). Ahora sí... es más tranquila. Siento más descanso en mis ojos, menos ganas de llorar, aunque mi espalda todavía está apretada, cargada.
- Ampliación del autoconcepto: la revisión flexible y revalorada, desde el aquí y ahora de la

vida adulta, con los valores, logros, esperanzas y frustraciones que la persona ha experimentado a lo largo de su historia.

F. ¿Qué te pasa ahorita?

PX. (Llora) Me doy cuenta de que no soy como ellos quieren que sea y me cuesta trabajo aceptarlo, me duele. Sin embargo, al mismo tiempo, estoy contento conmigo, me estoy cayendo bien.

- Relaciones interpersonales más auténticas: este contexto grupal de autoexploración, respeto, calidez y aceptación es más confiable para ampliar, renovar y aprender nuevas formas de relacionarse.

PX. Estoy asustada, triste, con miedo.

F. ¿A quién le quieres decir esto?

PX. A ti. Te pido que me dejes estar triste, enojada. Tengo derecho a estar enojada contigo; necesito no sentirme tan amenazada cuando así me siento, ¿podemos platicar más adelante?

- Sinceridad y franqueza, como elementos que constituyen una relación que favorece la cercanía, la compañía y el diálogo, sin perder el respeto por uno, por el compañero y por el grupo.

F. ¿Estás inquieto?

PX. Sí, y apenado. Me siento orgulloso de lo que he logrado, más que orgulloso, jactancioso; quiero presumir, decir que he logrado más que los demás. Esta presunción es una máscara que no me puedo quitar.

F. ¿Para qué te sirve?

PX. Para ocultarme, para que no me conozcan con miedo, porque no me animo a ser débil.

- Apertura al otro como es y como va siendo: la seguridad de la persona de ser recibida en este momento como puede ser, sin exigencias. Esta seguridad le permite verse como en un espejo y, al no ser juzgada, autoconocerse y poderse construir.

F. ¿Cómo te sientes ahorita?

PX. Desilusionada, cansada.

F. ¿Cómo es tu desilusión?

PX. Como algo que se me cae, que se me desbarató, y de ese lugar, ¿sabes?, sale "un enojo".

F. ¿Cómo es?

PX. Es tenso, callado, duro... no puedo conocerlo bien, y es que casi no me sé enojar... tiene mucho que decir...

- Calidez en la relación que favorece la confianza y la apertura, y es que para poder profundizar

en uno mismo y expresarlo en voz alta y en un grupo, el calor humano es básico.

F. ¿Cómo te sientes para continuar?

PX. Fresca, suave, como una laguna que puede reflejar y ser transparente; puedo disfrutar esto ahora.

F. ¿Qué necesitas?

PX. Al grupo, su cercanía; decirles gracias, los quiero.

- Aceptación del otro, simplemente porque es, constituye un paso que se logra sólo cuando la persona se acepta también a sí misma. No significa estar de acuerdo con lo que hace el otro, sino con la persona en cuanto lo que es y el misterio que encierra.

- Comprensión empática, que acerca a las personas hacia su ser más profundo; es la capacidad para sumergirse en el mundo subjetivo de los demás y participar de su experiencia en la medida que la comunicación verbal y no verbal lo permita.

PX. No puedo aceptarla cuando se hace la sufrida. Creía que soy un esposo aceptante y me doy cuenta de que no es así. La rechazo.

F. ¿Qué pasó ahorita?

PX. Es que me la imaginé y la dejé ir rápidamente. Siento miedo de rechazarla... y me da pena su sufrimiento.

F. Y así es como te alejas de ella.

PX. Así. No me gusta sufrir y me alejo de ella cuando la veo sufriendo.

- Comprensión de los valores, las decisiones y la historia personal del otro, sin enjuiciarla, lo que no significa aprobar, estar de acuerdo. Es una distinción muy clara: implica poder estar con la persona como ella es y puede ser y expresarse, aunque no se esté de acuerdo con las decisiones y realizaciones que se hayan emprendido. Esto tiene como consecuencia que cada uno puede explorarse a sí mismo sin presiones, y así puede encontrar sus valores más auténticos y la congruencia entre ellos y sus acciones.

PX. ¿Sabes?, me haces falta. Me siento sola y criticada.

F. ¿Cómo estás?

PX. Me duele la cabeza y no quiero sentir esto.

F. ¿Qué necesitas?

PX. Necesito... quiero llorar por mí misma, sin regañarme.



Estos logros (apertura, calidez, comprensión empática, etc.) favorecen que en el grupo, y más tarde en la vida cotidiana, la persona pueda, con honestidad, compartir su propia verdad tal y como la va descubriendo; que pueda tomar el riesgo de presentarse ante sí misma y ante los otros como es y como va siendo, y que pueda -esto es muy importante- avanzar en congruencia, es decir, en la relación veraz entre lo que siente, piensa y expresa.⁸

Estos avances en el "camino del ser" (por decirlo en palabras de Rogers), se mutilan a sí mismos si la persona olvida su ser-en-relación; es decir, si no es capaz de establecer un compromiso vital, una relación existencial creciente entre su desarrollo personal, el de los otros y el de su comunidad.

Conclusiones

Cuando se mira por encima a la gente resaltan sus diferencias [...] pero a medida que comprendemos a los demás surge la unicidad humana [...] en todos nosotros anidan las mismas necesidades, los mismos temores, las mismas luchas y deseos, todos somos uno.⁹

Al relacionarse con otros, compartiendo las búsquedas, esperanzas y retos existenciales, y al darse en los grupos la posibilidad de renovar los propios significados, la persona se descubre a sí misma porque hace posible el contacto con su interior misterioso, para así elegir y llevar a cabo su proyecto en una realización continua y renovada.

Esta transformación es un proceso dirigido, intencionado, que se constituye a través de significar y resignificar, pero que no puede darse en el aislamiento individual, sino a través de las relaciones grupales y comunitarias.

Uno de los resultados de la participación en un grupo de crecimiento es que las personas encuentran formas de incidir en una renovación social que implica diferentes retos y alternativas más allá de la experiencia personal y de la necesidad inmediata.

Visto así, el crecimiento es un viaje compartido donde cada persona, y en grupo, descubre, inventa, negocia, comparte y se apropia de significados propios y comunes, de los que finalmente debe liberarse para avanzar, ya que, a pesar de haber una profunda valoración del presente, al reflexio-

nar sobre el crecimiento se aborda el futuro, que ofrece el impulso para dar forma a una nueva realidad.

Notas

1. En el centro de una filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano; la existencia. Sus principales representantes son Soeren Kierkegaard (1813-1855), Martin Heidegger (1889-1976), Martin Buber (1878-1965), Karl Jaspers (1883-1969) y Jean-Paul Sartre (1905-1980).
2. El centro de este método filosófico de investigación es la consideración de un objeto científico desde su "aparición". Fue Edmund Husserl (1859-1938) quien, continuando el pensamiento de Franz Brentano (1838-1917), introdujo este cambio en el procedimiento metodológico de la ciencia. La fenomenología, según Husserl, no es conocimiento en sentido verdadero, sino un mirar espiritual, de intuición: la "visión de la esencia".
3. Algunos conceptos de la filosofía existencial que aparecen con diferente intensidad son: el miedo y la libertad como aspectos del ser humano que se condicionan mutuamente; la posibilidad y la necesidad de elección y la decisión y responsabilidad que de ella resulta; la equivalencia e intencionalidad, así como el estar en el mundo.
4. Tal es el caso de Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Wilhelm Reich, Erick Fromm, Otto Rank, Fritz Perls, Ruth Cahn, Karen Horney, Reichmann y Helen Deutsch, todos ellos consideraban que el marco teórico rígido del psicoanálisis clásico necesitaba ampliarse.
5. En las décadas de los cincuenta y sesenta apareció en Estados Unidos la "psicología humanística", como tercera fuerza, junto al psicoanálisis y al conductismo. Armados con las ideas de la psicología existencialista en germinación, llegaron a Estados Unidos psicólogos psiquiatras como Kurt Goldstein, Erich Fromm, Fritz Perls, Charlot-

te Bühler, Ruth Cohn y muchos otros. En 1964 Bugental formula, por primera vez, algo parecido a unos principios de la psicología humanística bajo el título de *Basic Postulates and Orientation of Humanistic Psychology*; menciona cinco principios: el hombre es más que la suma de sus componentes; el hombre tiene su esencia en un contexto humano; el hombre vive en forma consciente; el ser humano está en situación de elegir y decidir, mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital, y el ser humano vive orientado hacia una meta.

6. Bajo el título de "Orientation of Humanistic Psychology", Bugental publica, en el *Journal of Humanistic Psychology*, una toma de postura teórico-científica de la psicología humanística: en su centro está el ser humano; confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico; para la validación de afirmaciones se basa en criterios humanos; proclama la importancia relativa de todo el conocimiento (acepta el relativismo de todo conocimiento); es decir, la psicología humanística parte de que todo saber tiene una importancia relativa, por lo que invita a aprovechar las infinitas posibilidades de la representación mental y la creatividad para ampliar nuestro conocimiento, y confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprece los logros de otras orientaciones.
7. Es importante resaltar que a estos ejemplos les falta la palabra hablada, el tono de voz, el lenguaje no verbal, la presencia silenciosa de los demás participantes; todos los elementos que conforman la atmósfera o clima grupal.
8. Carl Rogers define la congruencia como el acuerdo interno entre la experiencia y su representación en la conciencia del individuo.
9. Cfr. Shutz, William. *Todos somos uno*, Amorrortu, Buenos Aires, 1971.

Bibliografía

- Bruner, J. *El saber y el sentir*, Pax, México, 1967.
- Chardin, Teilhard de. *El medio Divino*, Taurus, Barcelona, 1981;
- Wildiers, Testigos del Siglo XX, Barcelona, 1966.
- Dreyfus, Catherine. *Los grupos de encuentro*, Mensajero, Madrid, 1987.
- Erikson, Erik. *Infancia y sociedad*, Herder, Barcelona; *Historia personal y circunstancia histórica*, Herder, Barcelona, 1979; *El hombre doliente*, Herder, Barcelona, 1987; *El Hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1981.
- Goble, Frankl. *La tercera fuerza*, Trillas, México, 1980.
- Kinget, G. Marian y Carl Rogers. *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara, Madrid-Barcelona, 1971.
- Maslow, Abraham. *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1971; *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, Trillas, México, 1982.
- Quitmann, Helmut. *Psicología Humanística*, Herder, Barcelona, 1989.
- Rogers, Carl. *El camino del ser*, Kairós, Barcelona, 1987; *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires.
- Shutz, William. *Todos somos uno*, Amorrortu, Buenos Aires, 1971.
- Schaffler, Xavier. *La persona humana*, apuntes de cátedra, ITESO, Guadalajara, 1984.

